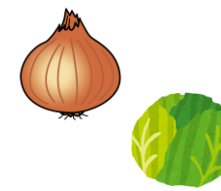
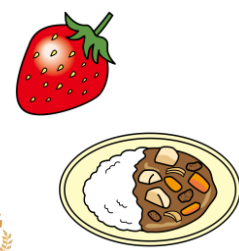
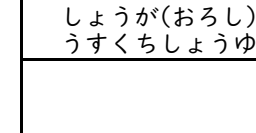


宇陀市立学校給食センター

[illegible]

日・曜	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	30日(水)
献立名	ぎゅうにゅう あじつけパン とうふナゲット アスパラいりじゃがいもの ペペロンチーノ にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ごはん はるまき パンパンジー みそラーメン	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン デミグラスハンバーグ ピーツのルビーポテトサラダ はるキャベツのチャウダー	ぎゅうにゅう カレーライス キャベツとコーンのサラダ フルーツミックス	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー もやしとチンゲンサイの ちゅうかあえ はるさめのスープ	ぎゅうにゅう ごはん てづくりおこのみやき ひじきのふりかけ とうふとやさいのみそしる みかんゼリー
材料名	ぎゅうにゅう あじつけパン とうふナゲット なたねあぶら アスパラガス ベーコン オリーブあぶら じゃがいも にんじん にんにく(おろし) しお こしょう(くろ) にくだんご だいこん はくさい にんじん たまねぎ こまつな こいくちしょうゆ コンソメ こしょう(しろ) 	ぎゅうにゅう ごはん はるまき なたねあぶら きゅうり もやし にんじん とりささみ ねりごま こいくちしょうゆ す ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら こんにゃくめん ぶたにく なたねあぶら さけ しお こしょう(しろ) キャベツ にんじん たまねぎ コーン あおねぎ とりがらスープのもと みそ あかだしみそ しょうが(おろし) 	ぎゅうにゅう こめこパン ハンバーグ あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず ピーツ じゃがいも ベーコン あかたまねぎ えだまめ コーン ノンエッグマヨネーズ ディジョンマスタード しお とりにく キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こしょう(しろ) パセリチップ 	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぎゅうにく ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース カレールー カレーこ しお こしょう(しろ) キャベツ ブロッコリー コーン にんじん ごまドレッシング パインかん おうとうかん カットゼリー(いちご) 	ぎゅうにゅう ごはん とりにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さけ こむぎこ かたくりこ なたねあぶら こいくちしょうゆ さとう しょうが(おろし) にんにく(おろし) ごまあぶら しろねぎ もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ す さとう ごまあぶら いりごま はるさめ はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ とりがらスープのもと こしょう(しろ) しょうが(おろし) うすくちしょうゆ 	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく さけ なたねあぶら キャベツ ちくわ ながいも こむぎこ わふうだしのもと はなかつお トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース こいくちしょうゆ はちみつ アップルピューレ さとう す レモンかじゅう えきたいこんぶだし みず ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ にんじん いりごま ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ とうふ たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック みかんゼリー
	502kcal 15.4g	567kcal 16.5g	526kcal 24.5g	508kcal 15.3g	467kcal 15.4g	474kcal 16.3g
幼稚園	502kcal 15.4g	567kcal 16.5g	526kcal 24.5g	508kcal 15.3g	467kcal 15.4g	474kcal 16.3g
小学校	652kcal 21.2g	736kcal 23.4g	703kcal 32.9g	723kcal 22.6g	668kcal 22.8g	653kcal 23.6g
中学校	827kcal 26.1g	820kcal 26.6g	835kcal 38.6g	851kcal 26.2g	784kcal 26.5g	756kcal 28.1g

[illegible]



4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度のスタートですね。新しい生活の始まりにドキドキ・わくわくしていることだと思います。みなさんが元気で健康に学校生活を送れるように、『安心・安全・おいしい給食』を作ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

宇陀市の学校給食について

給食の内容

牛乳

完全給食に牛乳は必須です。丈夫な骨や歯を作るために、毎日給食につきます。

おかず

主菜（おもに肉や魚のおかず）・副菜（おもに野菜のおかず）、汁物を組み合わせています。

季節の食材の他、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れます。

主食（ごはん・パン）市内の業者さんに委託しています。

奈良県産ヒノヒカリ使用
（ビタミン強化米入り）



パンは、味付けパン、規格パン、米粉パンなどがあります。奈良県産小麦を一部使用しています。

（ごはんとパンは幼稚園・低学年と高学年で量が変わります）

地場産物の活用



4月分使用宇陀市産食材

小松菜・しめじ・レタス・ビーツ
ほうれん草（有機野菜を含む）

給食費

施設	月額	金額
幼稚園	月額	4,000円
小学校	月額	4,600円
中学校	月額	5,100円

食材費のみに使われます。

配送

幼稚園2園、小学校6校、
中学校4校、合わせて
約1,800人分の
給食を心を込めて作り、
届けています！！

魅力あるおいしい
給食を届けられる
よう、頑張ります！



給食時間の過ごし方

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

宇陀市立学校給食センター



1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜ、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。

給食レシピ紹介“ポークビーンズ”（3月4日実施分）

材料（中学生4人分）

- 大豆水煮 190g
- レッドキドニー 40g
- 豚肉 80g
- 酒 小さじ1
- たまねぎ 150g
- にんじん 40g
- 油 小さじ1/2
- トマト缶 20g
- ケチャップ 大さじ1
- トマトピューレー 18.4g
- ウスターソース 1.4g
- コンソメ 小さじ弱
- 上白糖 小さじ2
- 食塩 少々
- パセリ 少々

作り方

- 油をひき、豚肉を炒める。酒を加える。
- たまねぎを加え炒める。
- ☆の調味料と大豆、食材がつかう程度のひたひたの水を加えて煮る。
- にんじんを加えさらに煮る。
- 仕上げにパセリを加える。

なかよしフォト（しゃしん）も
まってまーす

